

10月号

平成26年10月1日発行

NO. 7

あおぞら

〒165-0033

中野区若宮

3-58-10

☎ 3310-1171

FAX 3310-1175

鷺宮高齢者会館(予定施設)

[折り紙交流会]

日時 : 10月29日 (水) 午前10時~11時 ※白鷺保育園の園児さんと

会場 : 2階 洋室1号

一緒に折り紙を楽しみませんか



※ どなたでもご参加できます！！

※ 是非お待ちしております！！



《介護予防総合講座》

～ 五感を使って介護予防 ～ 第2回

五感を使って楽しく健康体操

日時 : 10月10日(金) 午後2時~3時半

会場 : 2階 洋室1号

講師 : 上岡 尚代氏

(了徳寺大学 健康科学部 准教授)

定員 : 40名

受付 : 9/29(月)~電話又は直接お申込み下さい。



☆ 鷺宮高齢者会館開設のお知らせ ☆

10月20日(月)より、鷺宮高齢者会館として新たに3階でスタート致します。

10月20日(月)~11月16日(日)の出入り口は、正面玄関をご利用下さい。館内の階段は使用できませんのでエレベーターをご利用下さい。又 3階は土足でのご利用はできません。3階の下駄箱をご利用下さい。集会室利用の受付は3階です。「集会室使用承認書」を必ずご提示頂き、使用後は点検のうえ、「施設利用報告書」の記入をお願い致します。

予告:11月17日(月)からは館内の階段及びエレベーターが使用できませんので外階段(施設南側)をご利用いただき、ご入館下さい。ご迷惑ご不便お掛け致しますが宜しくお願い致します。 詳細については職員にお尋ね下さい。

平成26年 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			キラキラ体操			
				ロコモ・エクササイズ		
5	6	7	8	9	10	11
			アンサンブル	気軽にアート		
					介護予防総合講座	
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
			キラキラ体操		転倒予防体操	
26	27	28	29	30	31	
	三療サービス(終日)		折紙交流会			

会館事業	キラキラ体操	◇第1・4(水)	午前10時～11時	2階 洋室1号	《登録制》	
	転倒予防体操	◇第4(金)	午前10時～11時	2階 洋室1号	《登録制》	
	アンサンブル (歌のレッスン)	◇第2(水)	午前10時～11時半	2階 洋室1号	《登録制》	
	ロコモ・エクササイズ	◇第1(木)	午後1時半～2時半	2階 洋室1号	《登録制》	
	気軽にアート	◇第2(木)	午前10時～11時	2階 洋室2号	《登録制》 今回の作品は[不思議で美しい光の箱] 材料費500円	
	グラウンドゴルフ	10月はお休みです				
	その他	三療サービス	◇第4(月)	午前9時半～午後4時	2階 洋室2号	《登録制》
(来館受付:9時 電話受付:9時半) ・1回900円(45分) ・手ぬぐいをお持ち下さい						